



Teaching Self-Help Reflexology to the World

腕のためのセルフヘルプ・ リフレクソロジー・ワークショップ — 肘、前腕、手首、手 —

2023年6月24日、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションは、腕に焦点を当てた直近のセルフヘルプ・オンラインワークショップを開催しました。この部位の重要性はあまり認識されていないかもしれませんが、世界各国から100名を超える視聴者が参加し、この部位の不調緩和に役立てるため、セルフヘルプ・リフレクソロジーを重点的に行うべき箇所が示されました。

この職業訓練を目的としないトレーニングでは、肘、前腕、手首、手、そして指についても学びました。手、足、および外耳において、具体的な反射ポイントが実演されました。

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) の会長であるビル・フロッコがワークショップを主導し、WRFの簡単な沿革について紹介がありました。WRFは16年以上前に、「世界中のすべての人がリフレクソロジーの健康的な恩恵を受けるに値する」という使命のもと設立されました。WRFは非営利団体として、一般の方々に向けてセルフヘルプ・

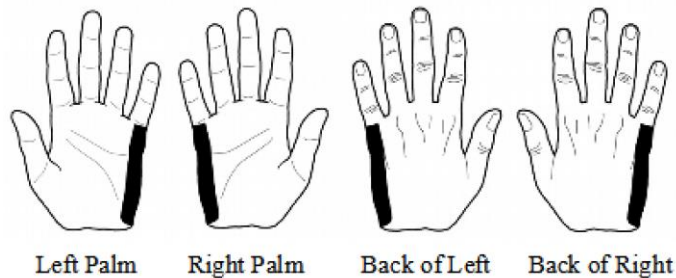


ワークショップのファシリテーターであるビルが、プライオリティ・リフレクシングについて説明し、質問に答えている様子

これらのワークショップはボランティア・トレーナーによって実施されており、彼らは高度な研修を修了したリフレクソロジストで、人々自身の健康と大切な人々の健康の向上に役立つセルフヘルプ・リフレクソロジーの技術を指導する専門性を備えています。これらの職業訓練を目的としないワークショップは、セルフヘルプ・リフレクソロジーを地域社会や家庭環境へと広げていくことを目的としています。

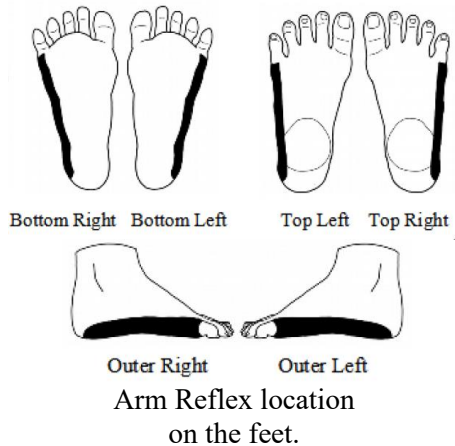


ジャンが、腕の反射区の位置の
見つけ方を実演している様子。



手における腕の反射区の位置。

ワークショップでのデモンストレーションは、まず手のセルフヘルプ・リフレクソロジーに焦点を当てることから始まりました。ボランティア・トレーナーのジャン・グラブは、小指の付け根の外側から手首にかけての手の外側部分を示しました。ジャンは、小指の外側の関節から手首に向かって下方向に施術を行うことで、肩関節の反射区のすぐ下から始まり、途中の肘の反射区（中間点）を経て、最終的に手首、手、指の反射区に至る一連の反射ポイントをカバーできることを参加者に示しました。さらに、「インチワーム」や「プレス・アンド・サークル」といった手技を含むさまざまな方法について説明し、特に敏感な箇所では圧を維持することが重要であると指導しました。いずれの手技も有効ではありますが、ゆっくりと安定したリズムで行うことの重要性を強調し、それを実演しました。ジャンは、まず不調のある腕に対応する側の手から施術を始め、その後もう一方の手へと移ることを勧めました。

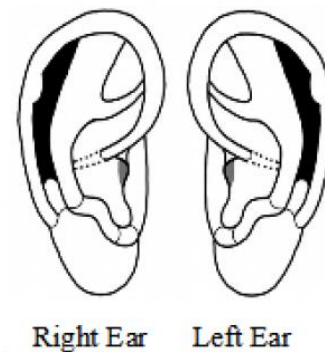


ミッタが、足における腕の反射区の施術を行っている様子。

ボランティア・トレーナーのミッタ・ワイズが、足における施術箇所について説明しました。手の場合と同様に、施術は足の外側の縁に沿って行われます。小指のすぐ下から始めると上腕の反射区があり、中間部分には肘の反射区、そして外くるぶしの下にある足外側の柔らかい三角形の部分には、手首および前腕の反射区が位置しています。ミッタは、より広い範囲を施術することを勧めるとともに、ゆっくりと行うことの重要性を改めて強調しました。また、視聴者の理解を助けるため、いくつかの施術手技も実演しました。さらに、施術を行う際の足の置き方や姿勢についても示し、両足において腕の反射区を施術することが最も効果的であると説明しました。



サラが、耳における腕の反射区の位置を示している様子。



耳における腕の反射区の位置。

デモンストレーションの最後は外耳で締めくくられ、ボランティア・トレーナーのサラ・シャメイデスが施術箇所を実演しました。外耳のマップは、手や足のマップとは逆向き、すなわち上下が反転した配置になっています。サラは大きなプラスチック製の耳の模型を用い、「ロング・バレー（肩の反射区よりやや上）」から始め、耳の上部に向かって施術を進める位置を示しました。この部位の施術では、人差し指を前側に置き、親指を耳の後ろ側で支え（先端から腹で支えるように）、ロング・バレーに沿って上方向へと動かしながら、痛みや敏感さのある箇所を感じ取っていきます。サラは、ロング・バレーに沿ってゆっくりと上に向かって進み、注意が必要な箇所があればそこで圧を保ち、敏感さが和らぐまでその状態を維持することが重要であると説明しました。施術を進める中で、耳の中ほどにある肘の反射区を通過し、屈曲部に位置する前腕の反射区へと至り、最終的には耳の先端付近にある手首および手の反射区で締めくくられます。また、両耳を同時に施術する際には、肘をテーブルに置くことで肩周辺の緊張を軽減できることも実演されました。



キャシーが、腕の反射区の施術方法
および施術箇所について、
手（第1）、足（第2）、耳（第3）
の順で復習している様子。



多くの国々から参加者が集まり、この教育的な
セルフヘルプ・ワークショップに参加している様子。

ワークショップは、参加者全員による集合写真の撮影、ボランティア・トレーナーのキャシー・レイノルズによる復習、そして質疑応答をもって締めくくられました。また、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションが完全にボランティアによって運営されており、その使命を継続するために一般からの寄付や支援に依存していることも共有されました。**WRF**が無料のワークショップを継続して提供できているのは、こうした一般からの資金によるものです。**WRF**のオンラインワークショップは、おおよそ4か月ごとに開催されています。これまでのテーマには、リラクゼーションとストレス軽減、脊椎の健康、副鼻腔／頭痛／アレルギー、消化、呼吸器／肺、坐骨神経痛などが含まれており、そのほかにもさまざまなテーマが取り上げられています。

これらの職業訓練を目的としないワークショップは、すべてワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションによって無料で提供されており、寄付およびボランティアによって運営されています。**WRF**は非営利団体であり、その目標は世界中の何百万人もの人々に働きかけ、より良い健康を広くもたらすことにあります。**WRF**は、その活動の普及のための資金を、ロコミ、寄付、および助成金に依存しています。寄付にご関心のある方、ニュースレターへのご登録、またはワークショップのお知らせの受信をご希

望の方は、www.worldreflexologyfoundation.org をご覧ください。また、ぜひご家族、ご友人、ご近所の方々、そして同僚の皆さまにもお知らせください。

著作権 © 2023 World Reflexology Foundation

E メール : info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

本記事は、内容の追加や変更を行わず、かつ本末尾の出典表記を含めた完全な形で使用する場合に限り、転載が可能です。本記事を金銭的対価